

DR ELIZABETH STANLEY

TWOJE  
OKNO  
TOLERANCJI

Okiełznaj stres i zregeneruj się  
po urazach psychicznych

sensus

Tytuł oryginału: Widen the Window: Training your brain and body to thrive during stress and recover from trauma

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-7182-8

Copyright © 2019 by Elizabeth A. Stanley  
Sun Tzu, The Art of War: The Denma Translation. Copyright © 2001 by The Denma Translation Group. Reprinted by arrangement with The Permissions Company, Inc., on behalf of Shambhala Publications, Inc., Boulder, Colorado, [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com).

Polish edition copyright © 2021 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion S.A. dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion S.A. nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/twokto>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

*Przedmowa* 13

## **Część I. Życie w kołowrotku**

1. Fizjologia z epoki kamienia w cyfrowym świecie 19
2. Problem ignorowania kontinuum stresu i traumy 53

## **Część II. Naukowe spojrzenie na okno**

3. Wielkie kaniony w systemie ciało-umysł:  
neuroplastyczność i epigenetyka 87
4. Wpływ stresu i urazu psychicznego na ciało 111
5. Mózg podczas stresu i urazu psychicznego 143
6. Style rodzicielstwa i przywiązania 171
7. Trudne dzieciństwo 201
8. Wstrząs traumatyczny 235
9. Codzienne życie 255
10. Utknięcie na najwyższym lub na najniższym biegu 285

## **Część III. Poszerzenie okna**

11. Tradycje wojowników 315
12. Mózg myślący i mózg prymitywny jako sojusznicy 345
13. Budowanie odporności psychicznej dzięki regeneracji:  
kontrola na poziomie mikro, część I 375
14. Możliwość wyboru w warunkach silnego stresu, emocji  
i przewlekłego bólu: kontrola na poziomie mikro, część II 405
15. Skuteczna praca nad ograniczeniami i odpornością:  
kontrola na poziomie makro, część I 437

16. Radzenie sobie z niepewnością i zmianą  
— kontrola na poziomie makro, część II 465
17. Wybieranie nawyków, które poszerzają okno: określenie  
strukturalnych warunków przejścia kontroli 487
18. Poszerzanie zbiorowego okna 519

*Dodatek* 551

*Podziękowania* 573

*Przypisy* 580

## Przedmowa

Mój przyjaciel i słynny badacz powiedział mi kiedyś: „Każde poszukiwanie to poszukiwanie we własnym wnętrzu”. Większość z nas bada zagadnienia, które są bezpośrednio powiązane z naszym samopoczuciem. Wątpię, czy ktokolwiek poświęciłby życie na badanie wpływu negatywnych doświadczeń życiowych i szukał sposobów rozwiązywania wynikających z nich problemów, jeżeli sam nigdy nie przeżyłby osobistego dramatu. W ciągu ostatnich trzydziestu lat wydano wiele świetnych książek na temat stresu i urazu psychicznego (traumy). Ogólnie rzecz biorąc, można je podzielić na dwie kategorie: biografie osób, które przeżywały trudny okres w swoim życiu i postanowiły o tym opowiedzieć, oraz podręczniki akademickie wyjaśniające mechanizmy psychologiczne stojące za tymi zjawiskami, opisujące badania naukowe na ich temat i prezentujące metody ich leczenia. W *Twoim okno tolerancji* znajdziemy wszystko, co najlepsze w każdej z tych kategorii.

Wydaje mi się, że nigdy wcześniej nie czytałem książki, która z taką dokładnością i szczegółowością opisywałaby, na czym polega życie ze spuścizną traumy, a jednocześnie prezentowałaby kompleksowe podejście do procesu uzdrawiania oparte zarówno na osobistych doświadczeniach autora i jego drodze do odzyskania zdrowia, jak i na dogłębnym naukowym zrozumieniu kwestii związanych z tym, w jaki sposób stres pourazowy wpływa na umysł, mózg i ciało człowieka. Ta wnikliwa i innowacyjna synteza budzi jeszcze większy podziw, gdy uświadomimy sobie, że dr Stanley nie jest lekarką zajmującą się urazami psychicznymi, lecz politolożką, która naucza o bezpieczeństwie międzynarodowym.

Ta książka ma solidny fundament w postaci odważnie opowiedzianej własnej historii obejmującej takie problemy jak wielopokoleniowa trauma, bycie maltretowanym w okresie dzieciństwa i alkoholizm w rodzinie. Wojskowe doświadczenie autorki obejmuje nie tylko uraz psychiczny

związany z udziałem w misji, ale też problem, który wciąż zbyt często dotyka kobiet w wojsku: molestowanie w ramach struktury dowodzenia. Jedną z rzeczy, które najbardziej mi się spodobały podczas lektury, była precyzja, z jaką dr Stanley opisała zarówno swoje objawy po wystąpieniu traumy, jak i systematyczną metodę ich likwidowania.

Silne pragnienie, aby uporać się z licznymi powikłaniami po urazie psychicznym — czyli z problemami, które każda osoba po takim urazie rozpozna u siebie we własnej niepowtarzalnej, unikalnej wersji — doprowadziło do stworzenia treningu sprawności umysłu opartego na uważności: *Mindfulness-based Mind Fitness Training* (MMFT)<sup>®</sup>. Jednak opisane tutaj problemy wcale nie definiują autorki jako człowieka. Podobnie jak wiele innych znanych mi osób, które wygrały z traumą, Elizabeth Stanley jest błyskotliwa, odważna, wytrwała, kompetentna, samodzielna, skupiona i nieustępliwa. Ta publikacja to efekt połączenia jej wybitnego intelektu, doskonałych umiejętności organizacyjnych oraz dogłębnego i odważnego samopoznania.

Pierwszym krokiem w tym procesie było nauczenie się, jak z odwagą zajrzeć w głąb siebie, okazując ciekawość wolną od osądzania — umiejętność, bez której prawdziwe uzdrowienie jest chyba niemożliwe. Podobnie jak inni ocalali, musiała się zaprzyjaźnić z tymi częściami swojego „ja”, którymi najbardziej gardziła, których unikała i które próbowała ignorować. Jest to prawdopodobnie najważniejszy element procesu regeneracji po urazie psychicznym: znalezienie sposobu na to, aby pozwolić sobie czuć to, co czuję i wiedzieć to, co wiem.

Bo taka jest natura urazu psychicznego. Nie jest to po prostu coś bardzo nieprzyjemnego, co z czasem powoli traci na sile, lecz coś potwornego — zbyt strasznego, żeby stawić temu czoło. Wspomnienia traumatycznych wydarzeń są podzielone na małe kawałki: intensywne emocje, dziwne zachowania, trudne do zniesienia doznania fizyczne, obrazy i pocięte myśli. Są one przechowywane poza naszą świadomością w postaci objawów fizycznych i autodestrukcyjnych działań. Te pourazowe reakcje pomagają osobom dotkniętym traumą przetrwać i funkcjonować

w codziennym życiu. Uraz psychiczny zmienia to, jak postrzegamy świat, w którym żyjemy. Nawet jeśli traumatyczne wydarzenie rozegrało się w przeszłości, pourazowe reakcje sprawiają, że nie potrafimy żyć pełnią życia w teraźniejszości. Nikt przy zdrowych zmysłach nie chciałby zmagać się z czymś takim — chyba że od tego zależałoby jego życie. A ponieważ czytasz tę książkę, to bardzo możliwe, że Twoje życie właśnie od tego zależy.

Większość z nas potrzebuje wsparcia podczas tego procesu: coacha albo terapeuty, który pomoże nam poszerzyć okno tolerancji i zaprowadzi nas do miejsc wolnych od koszmaru i wstydu z przeszłości. Oprócz tego musimy jednak włożyć dużo wysiłku i zaangażowania w to, aby praktykować umiejętność troszczenia się o siebie — dbania o nasze ciało tak, jakby od niego zależało nasze życie (bo rzeczywiście tak jest).

Ta książka pomoże Ci w wypracowaniu takiej praktyki. Jej solidnym fundamentem jest naukowe zrozumienie tego, w jaki sposób trauma wpływa na umysł i mózg człowieka, a także na jego fizjologię i układ odpornościowy. Reakcje pourazowe — niechciane uczucia, doznania i zachowania — nie rodzą się w mózgu myślącym, lecz głęboko w mózgu pierwotnym i autonomicznym układzie nerwowym, które funkcjonują poza świadomą uwagę i nas kontrolują, czy nam się to podoba, czy nie. Liz Stanley, niewątpliwie odważna wojowniczką, zebrała bogaty zbiór osobistych doświadczeń i badań naukowych, po czym dokonała ich syntezy i opracowała systematyczną metodę leczenia, którą przetestowała na tysiącach osób dotkniętych stresem pourazowym — na tysiącach żołnierzy, weteranów wojennych oraz przedstawicieli innych zawodów czy dziedzin życia, funkcjonujących w bardzo stresującym otoczeniu. Ta metoda wspomaga rozwój, nie tylko indywidualny, ale też zbiorowy: wykorzystuje to, czego się nauczyliśmy na najgłębszym, osobistym poziomie, a następnie porządkuje tę wiedzę, nadając jej zrozumiały format i umożliwiając dzielenie się nią z innymi podczas naszej drogi do uzdrowienia.

— dr Bessel van der Kolk,  
autor książki *Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy*





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Co zrobisz, gdy padniesz ofiarą własnych ambicji?

Ciało i umysł człowieka zostały ukształtowane w świecie, który wyglądał zupełnie inaczej niż dziś. Mechanizmy, które wtedy ułatwiały przetrwanie, dziś wydają się przeszkadzać. Świadczy o tym niepokojąca powszechność długotrwałego stresu. Powoduje go ciągły przymus maksymalnej wydajności i większego sukcesu. Paradoksalnie bardzo często człowiek sam przyczynia się do zmniejszenia własnej odporności na stres. Konsekwencje? Niewytłumaczalne dolegliwości fizyczne, lęk, niepokój, zaburzenia psychiczne. Czy to konieczna cena za życie we współczesnym świecie?

W tej książce znajdziesz opis autorskiej metody polegającej na stopniowym zwiększaniu świadomości swojego fizycznego i psychicznego ja, co prowadzi do przeprogramowania mózgu, ciała i układu nerwowego. W ten sposób można skutecznie zminimalizować skutki stresu. Metoda dr Stanley przywraca kontrolę nad własnym życiem i pomaga w treningu uważności. W efekcie możliwa staje się zgodna współpraca mózgu myślącego i mózgu prymitywnego. Wyczerpująco opisano tu także ćwiczenia dla ciała i umysłu, które pomogą zarządzać stresem, zdystansować się od swoich kompulsji i emocji, zregenerować się po urazie psychicznym i zwiększyć odporność psychiczną.

Najważniejsze zagadnienia:

- skąd się bierze powszechność stresu i traumy
- jak budować neuroplastyczność i spójność systemu ciało – umysł
- jak działa mózg prymitywny, a jak mózg myślący
- co powoduje zwężenie okna tolerancji
- praktyki prowadzące do poszerzenia okna tolerancji

**DR ELIZABETH STANLEY** jest wykładowczynią na Uniwersytecie Georgetown. Naukowo interesuje się czynnikami, które wpływają na zachowania w warunkach konfliktu i stresu, a także neurobiologią stresu. Jest weteranką armii amerykańskiej – służyła jako oficer wywiadu wojskowego w Azji i na Bałkanach. Została wyświęcona na buddyjską mniszkę w Birmie. Od wielu lat praktykuje jogę i ćwiczenia poszerzające świadomość.

**SOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

**sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-7182-8



cena 59,00 zł